

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
II Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**16 травня 2016 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2016**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 9 від 22 квітня 2016 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

**Волков А. В.** – доктор педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди.

**Студентська спортивна наука – 2016** : збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 156 с.

У збірнику подаються результати теоретичних і прикладних досліджень студентів із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури і спорту.

#### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової та міжнародної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор;

*Шевчук Андрій Володимирович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат історичних наук, доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації, доктор педагогічних наук, професор;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, кандидат біологічних наук, доцент;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Шаверський Віктор Костянтинович* – доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

<i>Н. В. Трофимчук, Т. В. Шевчук</i> <b>ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	135
<i>О. С. Шпак, Є. І. Жуковський</i> <b>РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	141
<i>М. М. Шуляренко, Д. О. Гедзюк</i> <b>ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ ГРУПИ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ .....</b>	145
<i>В. Юшин, В. Філіна</i> <b>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ САМБІСТІВ .....</b>	149
<i>О. Ю. Яремчук</i> <b>РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....</b>	153

роткі дистанції різної кваліфікації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Д. І. Степаненко. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2008.

## **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ САМБІСТІВ**

*В. Юшин, В. Філіна*

*Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто питання щодо формування теоретичної підготовки юних самбістів. Представлено результати розробленого комп'ютерного тестування спеціальних знань самбістів.

**Постановка проблеми.** Боротьба самбо – вид спортивного єдиноборства, і навіть комплексна система самооборони.

Завдяки теоретичній підготовці самбістів здійснюється більш ефективне оволодіння техніко-тактичними діями, розширення арсеналу прийомів, підвищення загального рівня розвитку самбістів, формується впевненість у тренувальній та змагальній діяльності [1, 2, 5].

Невелика частина спортсменів, які спеціалізуються з боротьби самбо, мають достатній рівень теоретичних знань про завдання, історію виникнення та розвитку боротьби самбо, техніко-тактичну та фізичну підготовку. Однією з причин є відсутність бажання тренерів витрачати тренувальний час на даний вид підготовки [1, 4].

На нашу думку вивченню теорії з боротьби самбо на початковому етапі спортивної підготовки тренери приділяють недостатньо уваги, що й визначає актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень.** Багато вчених досліджували питання особливостей навчання базової техніки боротьби самбо (Анісімов В.І., Подливаєв Н.І., 2007),

досягнення високих результатів борців (Прудов А.В., 2005), побудови навчально-тренувального процесу самбістів (Тишин Н. П., Бекентов В. А., 2000); методики підготовки борців – самбістів до змагальної діяльності (Борисов Н. А., Волостних В. Г., 2006). Але у проаналізованій літературі недостатньо приділено уваги формуванню теоретичної підготовки самбістів. У зв'язку з цим визначено необхідність дослідження даного питання.

**Мета дослідження** – підвищення рівня теоретичної підготовки юних самбістів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та узагальнити науково-методичну та спеціальну літературу з проблеми, яка досліджується.
2. Визначити рівень спеціальних знань юних самбістів.
3. Розробити комп'ютерні тести з метою підвищення рівня спеціальних знань юних самбістів.

Було використано наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, збір та обробка інформації, бесіди, комп'ютерне тестування, спостереження, мультимедія, порівняльний аналіз.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу “Авангард” м. Житомир протягом п'яти місяців (квітень–серпень). У дослідженні брали участь 50 самбістів 10–11 років.

**Результати дослідження.** З метою підвищення рівня теоретичної підготовки з боротьби самбо у навчально-тренувальному процесі самбістів використовувалися комп'ютерне тестування, навчально-методичні відеоматеріали, аналіз та обговорення посібників.

Також було розроблено програму комп'ютерного тестування з боротьби самбо. Програма включала 10 питань I рівня складності, а також 10 питань II рівня складності. Тестування здійснювалося на початку дослідження (квітень 2015 р. – I рівень складності) та в кінці дослідження (серпень 2015 р. – I та II рівень складності).

На початку дослідження 30% самбістів показали низький рівень теоретичної підготовки, 40% показали нижче середнього рівня знань, 30% – середній рівень. У результаті повторного тестування за I рівнем складності кількість досліджуваних з рівнем знань нижче середнього зменшилася на 30 %, із середнім рівнем збільшилася на 40%. Також відмічено 20% самбістів з вище середнього рівнем знань (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Результати комп'ютерного тестування  
юних самбістів**

<b>Рівні підготовки Складність питань</b>	<b>Рівень теоретичної підготовки (%)</b>				
	<b>Низь- кий</b>	<b>Нижче серед- нього</b>	<b>Серед- ній</b>	<b>Вище серед- нього</b>	<b>Висо- кий</b>
Початкове тестування – I рівень складності	30	40	30	–	–
Кінцеве тестування – I рівень складності	–	10	70	20	–
Контрольне тестування – II рівень складності	–	–	20	70	10

Результати тестування за II рівнем складності показали, що 10% юних самбістів мають середній рівень знань, 70% - вище середнього і 20% високий рівень теоретичної підготовки ( табл. 1).

Обробка результатів відбувалася за допомогою розробленої нами шкалою визначення рівня теоретичної підготовки юних самбістів (табл. 2).

Таблиця 2

### **Шкала визначення рівня теоретичної підготовки юних самбістів**

<b>Низький рівень</b>	<b>Нижче середнього</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Вище середнього</b>	<b>Високий рівень</b>
0–2 балів	3–4 балів	5–6 балів	7–8 балів	9–10 балів

#### **Висновки**

1. Аналіз наукової літератури показав, що теоретична підготовка має свою важливу частку в межах реалізації кожного з напрямів процесу підготовки та повинна здійснюватися на всіх етапах багаторічної підготовки самбістів.

2. У результаті повторного тестування за I рівнем складності кількість досліджуваних з рівнем знань нижче середнього зменшилася на 30 %, із середнім рівнем збільшилася на 40%. Також відмічено 20% самбістів з вище середнього рівнем знань.

3. Результати тестування за II рівнем складності показали, що 10% юних самбістів мають середній рівень знань, 70% - вище середнього і 20% високий рівень теоретичної підготовки.

Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки самбістів.

#### **Література**

1. Васільєва О. С. Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – С. 44–51.
2. Волостных В. В. Енциклопедия боевого самбо / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов. – М. : Ассоциация Олимп, 2003 – 300 с.
3. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних единоборств : монографія / В. Г. Саєнко ;

Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – 440 с.

4. Чумаков Е. Н. Сто уроків боротьби самбо / Е. Н. Чумаков. – М. : Фізкультура і спорт, 2008. – 257 с.
5. Шахов А. А. Борьба самбо в школе : теория и методика обучения // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – 2010. – № 2 (60). – С. 128–131.

## **РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*О. Ю. Яремчук*

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** В статті представлено данні дослідження розвитку сили учнів 5-х класів загальноосвітньої школи. Результати дослідження і практичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури при підготовці та проведенні уроків фізичної культури, а також студентами під час педагогічної практики.

**Постановка проблеми.** Кожний вид виховання має свою предметну спрямованість, де зміст педагогічних впливів акцентується переважно на виховання певних якостей. Будь-які якості особистості базуються на ведучих функціях людини, що представляють у своїй основі взаємодію морфологічних, фізіологічних, біохімічних і психічних процесів, співвідношення їхньої активності і співпідпорядкованості визначають властивості людини, її особистісні особливості.

Фізичні якості характеризуються загальними і спеціальними компонентами. Загальні компоненти виділяють за ознаками механічної роботи, що відбувається при виконанні будь-якої рухової дії.